

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ОБЩАЕТСЯ, ЗАМКНУТ?**

Если маленький человек общается неохотно и с трудом, не любит и не умеет дружить, ведет замкнутую жизнь, ему обязательно нужно помочь. Ведь нежелание выстраивать связи и обзаводиться контактами может сильно осложнить жизнь ребенка в будущем – тогда, когда ему придется взаимодействовать с коллективом в школе, в институте, на работе.

Не нужно искать в замкнутости генетические корни: мол, «папа был такой же нелюдим» или «мама тоже всегда была стеснительной девочкой». Замкнутость — это приобретенная черта характера. И приобретается она в качестве защитного механизма перед лицом опасностей мира внешнего. Так малыш пытается оградить свой внутренний мир от вторжения извне.

Что это за опасности? Замкнутый ребенок, как правило, становится таким под воздействием внешних факторов. На его характер влияют особенности воспитания (слишком строгого, например), общая обстановка в семье, а также в детском саду или в школе, пережитые им конфликты. Причиной замкнутости может быть болезнь, психологическая травма, особенности темперамента.

Психологи обычно родителям замкнутых и необщительных детей рекомендуют никогда не называть своего ребенка «замкнутым» вслух, поскольку он и так это чувствует и переживает из-за своего душевного состояния. Помогайте малышу реализовывать себя в хобби. А еще лучше — будьте на шаг впереди. Например, ребенок заинтересовался географией — а вы тут же преподнесите ему большой глобус. Если у ребенка что-то не получается, не критикуйте и не обвиняйте его, называя «неумехой» или «растяпой». Замкнутый ребенок и так слишком критично относится к самому себе. Лучше попробуйте приободрить его. Внимательно слушайте истории своего малыша и никогда не говорите, что вам некогда, задавайте вопросы, интересуйтесь его делами. Если мама с папой отказываются выслушать его, он воспринимает это на свой счет и в следующий раз уже не сделает попытки пообщаться.

Доверяйте своему ребенку, всегда советуйтесь с ним, учитывайте его мнение. Замкнутым детям не хватает доверия со стороны окружающих, поэтому предложение обсудить что-то вместе даст ему веру, что с его мнением считаются и его уважают. Объясните малышу, что страхи есть у всех. Приведите в пример собственную историю или историю из жизни кого-то из знакомых. Тогда ребенок поймет, что он не один такой на всем белом свете, ему будет легче бороться со своим страхом быть открытым. Почаще говорите со своим ребенком о его страхах и вместе ищите пути их преодоления.

Если малышу не удастся подружиться с ровесниками, помогите ему — объясните, как это лучше сделать, с чего начать разговор, почему важно интересоваться другим человеком. Хвалите и наказывайте ребенка всегда вовремя и только по заслугам. Замкнутый ребенок заслуживает точно такие же отношения, как и самый общительный малыш: не стоит его расхваливать без повода или отменять наказание, когда он совершил серьезный проступок.

В зависимости от готовности Вашего ребенка выходите с ним в людные места. Чтобы привыкнуть к среде сверстников, надо уделять общению много времени. Парк, детский сад, игровая площадка – подойдет все, что угодно. Главное – не подталкивать кроху настойчиво «пойти поиграть с другими детьми». Пусть понаблюдает, привыкнет, заинтересуется. Если родители не будут давить на ребенка, он сам потихоньку начнет строить свои социальные связи. Провоцировать общение. Ненавязчиво, искусно: например, попросите передать деньги за билет кондуктору, или узнать, сколько стоят его любимые сладости. Если малыш отказывается, не надо настаивать, попробуйте в другой раз. Учите ребенка выражать эмоции и чувства словами. Если он сидит с отсутствующим видом, обязательно поинтересуйтесь, что случилось. Читая сказку, просматривая

художественный фильм обсудите, какие эмоции испытывает тот или иной персонаж, акцентируйте внимание на положительных эмоциях.

Предложите угадать, что чувствует человек, сидящий напротив в вагоне метро. Как можно чаще обсуждайте происходящее вокруг с погруженным в себя ребенком. Старайтесь чаще обычного бывать в гостях и приглашать к себе гостей. Ребенок не только будет учиться общаться с другими людьми. Видя общительность родителей, он на их личном примере будет убеждаться, что общение – это интересно, полезно, весело!

Процесс перевоспитания необщительного ребенка – это прежде всего сложная и продолжительная работа родителей, но в конце этого непростого пути Вас ожидают важные достижения ребенка, которые в будущем в значительной мере облегчат ему взаимодействие в социуме.

Существует ряд ситуаций в жизни взрослеющего ребенка, которые провоцируют необщительность, замкнутость. Например, сложности во взаимоотношениях родителей (ссоры, охлаждение отношений) могут привести к тому, что ребенок начинает сомневаться в собственной нужности для отца и матери. Также могут привести к «погружению в себя» трудности в школе, конфликтные отношения со сверстниками или с учителями, безответная первая любовь, неуверенность в себе порождает страх быть осмеянным и униженным, увлечения, достигающие стадии маниакальности, свойственная подросткам критичность вынуждает их по-новому оценивать мир вокруг, и сделанные выводы часто разочаровывают.

Если Вы замечаете, что Ваш ребенок необщителен, замкнут, то первым делом нужно принять участие в проблеме, а не ждать, пока «пройдет само». Первое Ваше действие – беседа с сыном или дочерью. Разговор должен быть построен предельно тактично, следует использовать доброжелательные, мягкие интонации. Основная цель – показать ребенку, что семья продолжает ценить его и искренне любить, что он важен для них. Убедить, что родные окажут ему любую помощь. Иногда подобная беседа проясняет причины замкнутого поведения, но чаще дети все же не готовы сразу открываться перед взрослыми.

Очень важно вовлечь ребенка во всевозможные совместные занятия, желательно подальше от компьютера. Это могут быть прогулки, туристические походы, поездки на велосипеде, семейные посещения кино и театров. Совместные занятия спортом в подобной ситуации также полезны.

Оставлять замкнутого ребенка в одиночестве не рекомендуется. Погрузившись в собственные мысли, он может прийти к неутешительным выводам о себе. Следует помнить, что ребенка терзают постоянные сомнения. Ему нужно помочь поверить в собственную ценность, напомнить, что плохое всегда проходит. Если у него есть заветная мечта, то необходимо начать помогать ему в достижении желаемой цели. Сначала красочными описаниями о том, что случится, когда она будет достигнута, потом, по возможности, и действиями.

Самое главное – это вернуть ребенку уверенность в себе, помочь ему снова поверить в то, что он на многое способен, и в дальнейшем поддерживать в нем эту уверенность. Необщительность и замкнутость ребенка – это результат отношения к какому-то событию, нанесшему психологическую травму. Как только отношение ребенка изменится, и сама ситуация начнет меняться к лучшему. В больших семьях, где много детей, роль переговорщика можно доверить брату или сестре, с которыми ребенок больше всего общается и кому доверяет.

Также, рассмотрите возможность консультирования детским психологом. Незнакомому человеку в лице профессионального психолога будет несложно подобрать «ключи» к открытию дверей от мира общения, в который со временем окупнется Ваш ребенок.

В любом случае, происходящее нельзя оставлять без внимания. Чем раньше родители начнут предпринимать попытки к исправлению ситуации, тем быстрее будет разрешена проблема.

В общении с ребенком очень важно научиться соблюдать правило трех «П»:

- **признание** (своевременно поощрять успехи и заслуги);
- **принятие** (принимать ребенка таким, какой есть, любить ребенка);
- **понимание** (ставить себя на место ребенка, чтобы понять, почему он ведет себя так, а не иначе).